

2012 年 12 月 26 日

博士学位論文審査報告書

大学名	早稲田大学		
研究科名	大学院人間科学研究科		
申請者氏名	安保恵理子		
学位の種類	博士（人間科学）		
論文題目	青年期女性の身体不満足感の解明と認知行動的介入の効果 Understanding Body Dissatisfaction in Young Women and Effects of Cognitive-Behavioral Interventions		
論文審査員	主査	早稲田大学教授 根建金男	博士（人間科学）（早稲田大学）
	副査	早稲田大学教授 野村 忍	博士（医学）（東京大学）
	副査	早稲田大学教授 鈴木晶夫	博士（人間科学）（早稲田大学）
	副査	早稲田大学教授 嶋田洋徳	博士（人間科学）（早稲田大学）

青年期女性の約 9 割が、自己の身体に対する否定的な感情ならびに思考、評価である身体不満足感を経験しており、身体不満足感の高い青年期女性は、認知、感情、行動の側面において、様々な問題を呈しやすいことが示されている。このような身体不満足感には、外見的魅力が人生で重要な意味をもつと考える「外見スキーマ」と、様々な方法で繰り返し外見を確認するボディチェック行動が自分にとって役立つと考える「ボディチェック認知」が関連するとされる。本論文において、申請者は、身体不満足感のメカニズムと介入法に関する研究課題を踏まえて、認知行動理論の観点から、青年期女性の外見スキーマ、ボディチェック認知、身体不満足感、関連する行動的問題、主観的幸福感の相関関係ならびに因果関係を実証的に検討した。さらに、このような検討を通して得られた知見に基づいた独自の認知行動的介入法を考案し、その効果を検証した。

本論文の第 1 章では、身体不満足感の定義を述べた上で、身体不満足感のメカニズムと認知行動的介入をめぐる研究の動向について概観した。第 2 章では、身体不満足感に関する研究の問題点として、身体不満足感を適切に測定する尺度の不足、身体不満足感のメカニズムに関する実証的検討の不十分さ、身体不満足感（特に認知的側面）への有効な認知行動的介入法の乏しさについて明らかにした。第 3 章では、それまで述べてきた問題点を踏まえて、本論文の目的・意義・構成を示した。

第 4 章では、身体不満足感を測定する従来の尺度の問題点を解決することをめざして、研究 1 では青年期女性の外見に関する否定的感情の特性を測定する尺度を開発し、研究 2 では

この尺度の状態版を開発することを目的とした。研究 1 および研究 2 によって、青年期女性の外見に関する否定的感情（特性と状態）を測定する、許容範囲の信頼性と妥当性を備えた尺度が開発された。

第 5 章では、第 4 章で開発した尺度を用いて、身体不満足感のメカニズムを明らかにすることを目的とした。しかしながら、本邦においては身体不満足感の増加に影響を及ぼすと考えられる外見スキーマを測定する尺度が存在しないことから、研究 3 ではまずはこれを測定する尺度の開発をめざした。その結果、自己評価において外見的魅力を重視する信念である「自己評価の特徴」(Self-Evaluative Salience: SES) 因子と外見的魅力の維持や改善のために、多くの労力を費やす傾向を表す「動機づけの特徴」(Motivational Salience: MS) 因子からなる尺度が作成され、各下位尺度（因子）のほぼ良好な信頼性と併存的妥当性が示された。この尺度を用いて、研究 4 では外見スキーマ、ボディチェック認知、身体不満足感の関連を検討するために、相関分析とパス解析を実施した。相関分析の結果、外見スキーマの SES とボディチェック認知の「安全希求および体重・身体コントロール」(Safety Beliefs and Body Control: SBBC) は、身体不満足感に関連していることがわかった。パス解析の結果、SES は過食に、SBBC はダイエット行動と過食の両方に悪影響を及ぼしていることが示された。そこで、研究 5 で SES および SBBC と身体不満足感の因果関係について実験的に検討したところ、これらの信念の活性化は身体不満足感を増加させることがわかった。研究 6 では SES と SBBC の影響について幅広い観点から検討したところ、SES と SBBC は直接的に、あるいは身体不満足感を介して、外見に関する回避・安全確保行動全般と食行動異常に悪影響を及ぼしていることが明らかとなった。しかし、身体不満足感を介さない場合、SBBC は主観的幸福感に対して肯定的な影響を及ぼしていた。このように、SBBC には適応的影響もあり、SES との間には有意な中程度～弱い正の相関があることを考慮に入れると、SES と SBBC に対しては、不適応的な信念を低減させることをめざす従来の介入では不十分である可能性がうかがわれた。SES や SBBC への介入においては、外見的魅力の個人的な意味を探究することの重要性が指摘されている。また、思考が維持される理由を理解し、自分に対する受容的態度（思いやりやいつくしみ）を促進することによって、思考が感情に及ぼす悪影響は減少することが示されている。

そこで第 6 章では、このような先行研究の知見と第 5 章の結果に基づき、身体不満足感の高い青年期女性に有効な認知行動的介入について検討した。先行研究の知見と第 5 章の結果をふまえると、SES および SBBC が維持される理由とこれらの信念が、行動、主観的幸福感に及ぼす影響について理解し、自分への受容的態度を促進することで、効果が得られると考えられた。よって、研究 7 では SES および SBBC の影響について受容的に思索することの影響を実験的に検討した。その結果、外見に関する否定的感情状態の低減効果が認められたことか

ら、研究 8 では研究 7 に基づいた認知行動的介入を考案し、その効果を検証した。研究 8 の結果より、本論文で考案した認知行動的介入は、SES、特性的身体不満足感、社会的場面の回避行動の減少と主観的幸福感の増加に有効であることが示された。

最終章である第 7 章では、全ての研究の成果に関する総括的考察を行った。本論文の第 4 章によって、身体不満足感に関連する様々な問題の検討や介入の効果測定に有用な尺度が開発された。また、第 5 章では、身体不満足感にかかわる信念および行動の包括的な理解が可能な認知行動モデルが作成された。第 6 章では、身体不満足感の高い青年期女性に対しては、SES と SBBC の影響に関する自己理解を助け、受容的態度を獲得するよう支援することが役立つ可能性が示された。これらのことから、本論文によって、身体不満足感に対する新たな、理解とアプローチの可能性が開かれたといえる。今後の課題としては、身体不満足感への介入研究の多くで用いられてきた Cash (1997) の介入と本論文で独自に考案した認知行動的介入の効果を比較検討することなどがあげられた。

本論文において高く評価できる主な点は、以下の通りである。

(1) 本論文によって、体重の重さ・体型の太さを含むがこれに限定しない、外見全般に関する否定的感情の特性と状態を測定する尺度が開発された。これにより、従来の尺度ではとらえきれなかった身体不満足感の感情的側面を適切に評価できるようになった。このこと自体が有意義であると考えられるが、さらに、本論文で開発された尺度と身体不満足感の認知的側面を測定する既存の尺度を組み合わせる使用することによって、クライアント（被支援者）にとっては自身の身体不満足感への気づきにつながり、カウンセラー（支援者）にとっては、クライアントのありようを知ることや、支援を要する人のスクリーニングが可能となる。よって、本論文において開発された尺度は、身体不満足感の解明とこれに対する介入の発展に寄与するにちがいない。

(2) 本論文では、身体不満足感の増加に関わる認知的変数について、これまで研究者間でばらばらに検討されてきた外見スキーマとボディチェック認知を統合的に理解し、身体不満足感のメカニズムについて、食行動の問題に限らず多様な行動的問題や幸福感を含めて明らかにすることができた。そして、身体不満足感にとどまらず、その先に見据えられる青年期女性の適応の向上という視点を備えた、カウンセリング心理学の立場に基づくモデルを開発した。これらの点において、本論文は従来の研究を前進させる新たな知見を提供しているといえる。

(3) 先行研究と本論文における第 5 章の知見に基づき考案した、SES と SBBC の影響に対する受容的な理解を促進することを目的とした介入は、青年期女性の身体不満足感、自己評価において外見的魅力を重視する信念、社会的場面の回避行動の減少と主観的幸福感の増加に有効であることが示された。これらのことから、本論文は、健常な青年期女性の精神的健康

を維持および増進させ、適応や成長を促し、心理的不調の低減と精神疾患ならびに心理的不適応の予防をめざす、カウンセリング心理学本来の目的に即した新しい認知行動的介入法の可能性を示しており、カウンセリングの実践にも資するところが大きいと考えられる。

なお、本論文（一部を含む）が掲載された主な学術論文は、以下の通りである。

- [1] 安保恵理子・須賀千奈・根建金男 外見スキーマを測定する尺度の開発と外見スキーマおよびボディチェック認知の関連性の検討 パーソナリティ研究, 20, 155-166 (2012)
- [2] 安保恵理子・須賀千奈・根建金男 健常者の身体不満足感の理解と認知行動的介入の可能性 カウンセリング研究, 45, 62-69 (2012)
- [3] Ambo, E., Suga, T., & Nedate, K. 2012 Role of appearance schemas and body checking cognitions in body dissatisfaction, binge eating, and dieting behaviors 女性心身医学, 16, 283-293 (2012)

本論文においては、身体不満足感に対する従来の介入と本論文で独自に開発した認知行動的介入の効果比較を行うことなどの今後の課題も残った。しかし総じて、本論文は、独創性を有しており、非常に優れているといえる。よって、本論文は博士（人間科学）の学位を授与するに十分値するものと認める。

以上